

اللہ تبارک و تعالیٰ کی عظیم نعمت

بچوں کے فوائد

بچوں کے لئے

حصہ دوم

تالیف

محمد عبدالعزیز غازی

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

فہرست

اردو نام	مزاج	معتدل کریں	عربی نام	انگلش نام	انگلش تلفظ	صفحہ
1 کھجور کی نعمت	گرم، تر	ٹھنڈے خشک کیساتھ	تَمَرٌ	DATES	ڈیٹس	4
2 مستی نعمت	سرد، تر	گرم خشک کیساتھ	يُوسَفَى	MANDARIN	مین ڈارین	7
3 سنگترہ کی نعمت	سرد، تر	گرم خشک کیساتھ	الْبُرْتَقَالُ	ORANGE	اورنج	9
4 فروڑ کی نعمت	سرد، تر	گرم خشک کیساتھ	الْفُرُوْتُو	FRUTR	فروڑ	11
5 کینو کی نعمت	سرد، تر	گرم خشک کیساتھ	قَارِبٌ	CANOE	کینو	13
6 فالسہ کی نعمت	سرد، تر	گرم خشک کیساتھ	تُوْتٌ	FALSA	فالسہ	14
7 شہتوت کی نعمت	ٹھنڈا	گرم کے ساتھ	تُوْتٌ	MULBERRY	ملبری	16
8 لچکی کی نعمت	ٹھنڈا	گرم کے ساتھ	لَيْسِي	LYCHEE	لچکی	18
9 ناشپاتی کی نعمت	سرد تر	گرم خشک کے ساتھ	إِحَاصُ / كُمُثْرَى	PEAR	پیر	20
10 شریفہ کی نعمت	گرم تر	ٹھنڈے خشک کے ساتھ	قَشَطَةٌ	CUSTARD APPLE	کسٹرد اپل	22
11 اسٹرابری کی نعمت	سرد تر	گرم خشک کے ساتھ	فَرَاوِلَّةٌ	STRAWBERRY	سٹرابیری	23
12 چیری کی نعمت	سرد تر	گرم خشک کے ساتھ	كَرَزٌ	CHERRY	چیری	25
13 لوکاٹ کی نعمت	سرد تر	ٹھنڈے خشک کے ساتھ	بَسْمَلَةٌ	LOQUAT	لوکاٹ	27
14 پکوتہ کی نعمت	سرد، تر	گرم خشک کیساتھ	أُتْرُجٌ	SITRON	سٹرون	29
15 زیتون کی نعمت	گرم	ٹھنڈی چیز کے ساتھ	زَيْتُونٌ	OLIVE	اولیو	31
16 املوک کی نعمت	گرم خشک	ٹھنڈی تر کے ساتھ	فَاكِهَةٌ كَاكَا	PERSIMMON	پرسمن	32
17 انجیر	گرم، تر	ٹھنڈے خشک کیساتھ	تَيْنٌ	FIG	فگ	33
18 خوبانی	سرد تر	گرم خشک کے ساتھ	مِشْمِشٌ	APRICOT	اپیری کوٹ	35
19 گرما کی نعمت	ٹھنڈا	گرم کے ساتھ	بَطِيخٌ أَصْفَرٌ	CANTALOUPE	کٹالیوپ	36
20 گنے کی نعمت	ٹھنڈا	گرم کے ساتھ	طَيَّةٌ / قَصْبُ السُّكَّرِ	SUGAR CANE	شوگر کین	37
21 بادام کی نعمت	گرم تر	سرد خشک کے ساتھ	لَوْزٌ	ALMONDS	المونڈز	38
22 کاجو کی نعمت	گرم	ٹھنڈی چیز کے ساتھ	الْكَاشُو	CASHEW	کاشیو	40

41	کوکونٹ/ناریل	NARELLE	نَارِجِيل	گرم یا ٹھنڈا کے ساتھ	ٹھنڈا/گرم	ناریل کی نعمت	23
42	ولٹس	WALNUTS	الْجَوُزُ	ٹھنڈے خشک کیساتھ	گرم، تر	اخروٹ کی نعمت	24
43	پیٹ	PEANUT	الْفُؤْلُ السَّوْدَانِي	ٹھنڈی چیز کے ساتھ	گرم	مونگ پھلی کی نعمت	25
44	پائنس	PINUS	ثَمَرُ الصَّنُوبَر	ٹھنڈے خشک کیساتھ	گرم، تر	چلغوزہ کی نعمت	26
45	پستاشو	PISTACHIO	فُسْتَقْ	ٹھنڈے تر کیساتھ	گرم خشک	پستہ کی نعمت	27
46	فگ	FIG	يَبِين	ٹھنڈے خشک کیساتھ	گرم، تر	خشک انجیر کی نعمت	28
47	ملبری	MULBERRY	تُوْت	ٹھنڈی چیز کے ساتھ	گرم	خشک شہوت کی نعمت	29
48	پلم	PLUM	بَرْقُوقُ / ذَّرَاق	گرم خشک کیساتھ	سرد، تر	خشک آلو بخارا کی نعمت	30

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

1..... کھجور کی نعمت

اردو	عربی	انگلش	انگلش تلفظ
کھجور	تَمَرٌ	DATES	ڈیٹس

پیارے بچو! کھجور اللہ تبارک و تعالیٰ کی عظیم نعمت ہے۔ کھجور کا ذکر قرآن مجید میں کئی مقامات پر موجود ہے۔ سارے جہاں کے سائنسدان مل جائیں کھجور کا ایک دانہ نہیں بنا سکتے۔ کھجور میں بہت سارے ضروری اجزائے غذائیہ ہیں جو انسان کے جسم کے لیے بہت ہی فائدہ مند ہیں۔ مثلاً وٹامن اے، وٹامن بی، نشاستہ، پوٹاشیم، کیلشیم، فولاد اور دیگر غذائی اجزاء موجود ہوتے ہیں۔

پیارے بچو! کیا کھجور کے درخت کی تصویر خود بخود بن سکتی ہے؟ بالکل نہیں۔ تو یہ بے حساب کھجوروں کے درخت اور ان پر بے حساب خوبصورت کھجوروں کے خوشے اور ان میں کھجور کون لگاتا ہے؟..... صرف اور صرف اللہ تبارک و تعالیٰ کی ذات گرامی۔

کھجور کا مزاج: گرم تر ہے۔ حضور ﷺ دو گرم، دو ٹھنڈی، دو خشک، دو تر چیزوں کو کھانے میں جمع نہیں کرتے تھے اس لئے کہ زیادہ گرم، ٹھنڈی، خشک اور تر چیزوں کے استعمال سے نقصانات پیدا ہوتے ہیں۔ اس لئے اطباء کہتے ہیں کہ کھانے کی چیزوں کو معتدل کر کے کھایا جائے۔ گرم کے ساتھ ٹھنڈی اور خشک کے ساتھ تر ملا کر کھانی چاہئے۔ آپ ﷺ کھجور کے ساتھ تر بوزیا کھیرا استعمال فرماتے تھے۔ اس لئے کہ کھجور گرم ہے اور کھیرا اور تر بوز ٹھنڈے ہیں۔ اس لئے طب نبوی ﷺ کی روشنی میں کھجور کے ساتھ ٹھنڈی چیز کا بھی استعمال کرنا چاہئے۔

کاشت کا وقت: مارچ ستمبر اور اکتوبر

ٹمپرچر جس میں نشوونما پاتا ہے: 44c درجہ سینٹی گریڈ

پانی کس مقدار میں دیا جائے؟ گرمیوں میں ایک ہفتے بعد اور سردیوں میں دو ہفتے کے بعد

کتنے عرصے میں درخت پھل دینے لگتا ہے؟ 4 سے 6 سال کے درمیان میں

کھاد: کھجور کے لئے کھاد اتنی ضروری ہے جتنا کہ پانی۔ کھجور لگاتے وقت بیس کلو گرام اور بعد میں ہر سال دس کلو گرام فی پودا اچھی گلی سڑی کھاد ڈالیں۔

کھجور کے فوائد: (1) جو لوگ خون کی کمی کی وجہ سے پریشان رہتے ہیں، جسمانی طور پر دبلے پتلے اور کمزور ہوتے ہیں وہ کھجور اور دودھ کا استعمال کریں (2) کھجور اعصابی کمزوری کو دور کرتی ہے۔ انشاء اللہ (3) کھجور بیماریوں سے مقابلہ کرنے کے لیے جسم میں قوت مدافعت پیدا کرتی ہے۔ (4) کھجور خون میں اضافہ کرتی ہے اور خون کو گاڑھا کرتی ہے (5) کھجور سینے اور پیٹھ پر طاق دیتی ہے (6) کھجور لقوہ اور فالج کے مرض میں مفید ہے انشاء اللہ (7) کھجور پتھری کے مرض میں مفید ہے (8) کھجور چھوٹے بچوں کے لیے مفید ہے۔ انشاء اللہ (9) کھجور کھانے سے دائمی قبض میں افادہ ہوتا ہے (10) کھجور بلغم کو نکالتی ہے (11) کھجور پیشاب آور ہے اور بخار کو توڑتی ہے (12) بے ہوش مریض کو کھجور کا شربت پلا دیا جائے تو مریض کو ہوش آ جاتا ہے (13) کھجور کے پتوں کو ابال کر پانی پینے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں۔ انشاء اللہ

(14) کھجور دے کی بیماری میں مفید ہے (15) کھجور آنتوں کی خرابی میں مفید ہے (16) کھجور آنتوں کو صاف ستھرا اور باقاعدگی سے کام کرنے میں مدد دیتی ہے انشاء اللہ (17) کھجور دل، دماغ اور اعصاب کو طاقت دیتی ہے (18) کھجور زخم اور السر کے مرض میں مفید ہے (19) کھجور ہر قسم کے ورم میں مفید ہے (20) کھجور دانتوں، مسوڑھوں اور پٹھوں کو مضبوط کرتی ہے (21) کھجور کمزور معدہ اور کمزور جگر والے افراد کے لیے مفید ہے۔

فائدہ: (1) پھل کو دھوئیں (2) پھل کھانے سے پہلے بسم اللہ الرحمن الرحیم پڑھیں (3) پھل کھانے میں کسی اور کو بھی شریک کریں مثلاً: امی، ابو، بھائی، بہن اور کسی مہمان وغیرہ کو (4) پھل کھاتے وقت سوچیں کہ جنت کے پھل کیسے ہوں گے (5) پھل کھانے کے بعد الحمد للہ پڑھیں۔

تمرین

- (1) کیا دنیا کے بڑے بڑے سائنسدان ایک کھجور کا درخت یا کھجور کا دانہ پیدا کر سکتے ہیں؟.....
- (2) کیا کھجور پتھری میں مفید ہے؟..... (3) کیا کھجور چھوٹے بچوں کے لیے مفید ہے اور دانتوں، مسوڑھوں اور پٹھوں کو مضبوط کرتی ہے؟..... (4) کیا کھجور کھانے سے دائمی قبض میں افاقہ ہوتا ہے؟..... (5) کیا کھجور بلغم کو نکالتی ہے؟..... (6) کیا کھجور پیشاب آور ہے اور بخار کو توڑتی ہے؟..... (7) کیا بے ہوش مریض کو کھجور کا شربت پلا دیا جائے تو مریض کو ہوش آجاتا ہے؟..... (8) کیا کوئی مصنوعی کھجور بنا سکتا ہے؟ (9) لذت سے بھرپور کھجور بنانے والی ذات کون سی ہے؟



فائدہ: پیارے بچو! ساری دنیا کے بڑے بڑے سائنسدان ایک درخت اور ایک پودا پیدا نہیں کر سکتے تو سوچو کہ دنیا میں بے حساب قسم قسم کے پودے، درخت مختلف پتوں والے، مختلف رنگوں والے، مختلف پھولوں والے، مختلف پھلوں والے، مختلف ذائقوں والے کون پیدا کرتا ہے؟ کوئی تو عظیم ذات ہے جس کی عظمت، قدرت، کاریگری کے یہ سب شاہکار ہیں؟

وہ ذات گرامی اللہ تبارک و تعالیٰ کی عظیم ذات ہے۔ اس کا ذکر کرو اس کی تعریف کرو، اس کے حکم بجالاؤ۔ اس کے دین کے خادم بنو۔ قرآن مجید حفظ کرو، عالم بنو، مجاہد بنو، مبلغ بنو۔ ساری دنیا میں قرآن و سنت کی دعوت عام کر دو۔

2.....مسمیٰ کی نعمت

اردو	عربی	انگلش	انگلش تلفظ
مسمیٰ	يُوسَفِيُّ	MANDARIN	مین ڈرین

پیارے بچو! مسمیٰ اللہ تبارک و تعالیٰ کی عظیم نعمت ہے۔ مسمیٰ میں بہت سارے ضروری اجزائے غذائیہ ہیں جو انسان کے جسم کے لیے بہت ہی فائدہ مند ہیں۔ مسمیٰ میں مختلف وٹامنز وافر مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔

پیارے بچو! ایک مسمیٰ، کینو، فروٹر کے درخت کی صرف تصویر اور ایسے ہی مسمیٰ اور کینو کی تصویر اور اس میں رنگ خود بخود نہیں بن سکتے تو بے حساب مسمیٰ، کینو اور فروٹر کے درختوں کے باغات اور ان پر پھل خود بخود کیسے لگ سکتے ہیں؟ یہ سب چیزیں اللہ تبارک و تعالیٰ نے اپنی شان و قدرت سے پیدا کیں۔ پھر جب دنیا کے پھل کھایا کرو تو سوچا کرو کہ جنت کے پھل کیسے لذیذ ہوں گے۔

مسمیٰ کا مزاج: سرد تر ہے۔ طب نبوی ﷺ کی روشنی میں مسمیٰ کے ساتھ کوئی گرم خشک چیز بھی استعمال کریں۔

کاشت کا وقت: اس کی کاشت فروری، مارچ میں مکمل کر لیں۔

اقسام: (۱) ریڈ بلڈ (۲) وائٹ بلڈ (۳) فروٹرو غیرہ پائے جاتے ہیں۔

مسمیٰ کے فوائد: (۱) مسمیٰ پیاس کو بجھاتا ہے، گرمی کی شدت کو کم کرتا ہے (۲) مسمیٰ جسم کے مختلف اعضاء کے کاموں میں باقاعدگی پیدا کرتا ہے (۳) مسمیٰ جسم اور دل میں تازگی اور فرحت پیدا کرتا ہے (۴) مسمیٰ یرقان کیلئے مفید ہے۔ انشاء اللہ (۵) مسمیٰ جگر کے مریضوں کے لیے بہترین ہے (۶) مسمیٰ جگر اور معدے کے لیے مفید ہے (۷) مسمیٰ سے جسمانی طاقت بڑھتی ہے (۸) مسمیٰ سے خشک کھانسی میں افاقہ ہوتا ہے۔ انشاء اللہ

(۹) مسمیٰ سے جسمانی قوت مدافعت پیدا ہوتی ہے (۱۰) مسمیٰ بخار میں مفید پھل ہے (۱۱) مسمیٰ صفراوی امراض کے لیے مفید ہے (۱۲) مسمیٰ دل کے امراض میں بہترین پھل ہے۔ انشاء اللہ (۱۳) مسمیٰ قبض کشا ہے

(14) مسمیٰ زود ہضم ہوتا ہے اس لیے اگر کھانے کے بعد اسے استعمال کیا جائے تو کھانے کو ہضم کرنے میں بڑی

مدد کرتا ہے۔ انشاء اللہ

(15) مسمیٰ زبان کی کڑواہٹ کو ختم کرتا ہے (16) مسمیٰ شوگر کے مریضوں کے لیے مفید ہے (17) مسمیٰ

کولیسٹرول کو کم کرتا ہے (18) مسمیٰ ہاضمہ کو درست کر کے بھوک لگاتا ہے انشاء اللہ (19) مسمیٰ پیٹ کی گیس

اور درد میں مفید ہے (20) مسمیٰ تیزابیت اور بد ہضمی میں مفید ہے (21) مسمیٰ دل کی نسوں اور رگوں کو کھولتا ہے

(22) مسمیٰ دل کے امراض اور گھبراہٹ کو دور کرتا ہے (23) مسمیٰ دل اور جسم کی تمام رگوں کو کھول کر کارکردگی

میں تیزی لاتا ہے (24) مسمیٰ فرحت اور تازگی کا احساس دلاتا ہے۔ انشاء اللہ

تمرین

(1) کیا مسمیٰ کے درخت خود بخود بن سکتے ہیں؟..... (2) کیا مسمیٰ کے درختوں پر مسمیاں

خود بخود لگ سکتی ہیں؟ (3) مسمیٰ کے درخت اور اس پر خوبصورت مسمیاں کس نے لگائیں؟.....

(4) کیا مسمیٰ سے جسمانی طاقت بڑھتی ہے؟..... (5) کیا مسمیٰ سے خشک کھانسی میں افاقہ

ہوتا ہے؟..... (6) کیا مسمیٰ سے جسمانی قوت مدافعت پیدا ہوتی ہے؟..... (7) کیا مسمیٰ

بخار میں مفید پھل ہے؟..... (8) کیا مسمیٰ صفراوی امراض کے لیے مفید ہے؟..... (9) کیا مسمیٰ

کولیسٹرول کو کم کرتا ہے؟..... (10) کیا مسمیٰ ہاضمہ کو درست کر کے بھوک لگاتا ہے؟

..... (11) کیا مسمیٰ پیٹ کی گیس اور درد میں مفید ہے؟.....



3..... سنگترہ کی نعمت

اردو	عربی	انگلش	انگلش تلفظ
سنگترہ	الْبُرْتَقَالُ	ORANGE	اورنج

پیارے بچو! سنگترہ اللہ تبارک و تعالیٰ کی عظیم نعمت ہے۔ پیارے بچو: امریکہ، چائینہ، جاپان، اور فرانس والے مل جائیں ایک سنگترہ، ایک مسمیٰ، ایک فروٹ اور ایک مالٹا نہیں پیدا کر سکتے۔ یہ سب پھل اللہ تبارک و تعالیٰ نے اپنی قدرت اور شان سے مٹی اور پانی سے پیدا کئے۔ سنگترے میں بہت سارے ضروری اجزائے غذائی ہیں جو انسان کے جسم کے لیے بہت ہی فائدہ مند ہیں۔ مثلاً وٹامن اے، وٹامن بی، وٹامن سی اور پوٹاشیم اور شوگر، سوڈیم، کیلشیم اور فاسفورس موجود ہوتی ہے۔ سنگترہ جام اور مربہ بنانے کے لیے بھی استعمال ہوتا ہے۔ سنگترے کا مزاج: سرد تر ہے۔

کاشت کا وقت: فروری سے مارچ اور ستمبر سے اکتوبر

ٹمپرچر جس میں نشوونما پاتا ہے: 24c سے لے کر 37c درجہ سینٹی گریڈ تک

پانی کس مقدار میں دیا جائے؟ گرمیوں میں 5 دن سردیوں میں 10 دن کے بعد

کھاد: 20: کلو گرام سے لے کر 30 کلو گرام ایک صحت مند پودے کے لئے ایک سال کے لئے اچھی گلی سڑی کھاد استعمال کریں۔ پودے کی عمر کے مطابق ڈالیں۔

سنگترہ کے فوائد: (1) سنگترہ قے اور متلی میں مفید ہے (2) سنگترے سے دل کی دھڑکن نارمل ہوتی ہے اور دل کی گھبراہٹ کو ختم کرتا ہے (3) سنگترہ پر کا لائمنک چھڑک کر کھانے سے بھوک لگتی ہے۔ انشاء اللہ (4) سنگترہ تیزابیت کا خاتمہ کرتا ہے، پسینے کی جلن کو کم کرتا ہے (5) سنگترے کا رس بخار میں مفید ہے (6) سنگترے کا جوس یرقان کے لیے بہترین ہے (7) سنگترہ قبض کشا ہے (8) سنگترہ کے خشک چھلکے پیس کر دودھ میں ملا کر چہرہ پر لگانے سے

چہرے کے کیل مہاسے دور ہو جاتے ہیں اور چہرے پر نکھار آ جاتا ہے۔ (9) سنگترہ گردے کے امراض میں مفید ہے۔ انشاء اللہ (10) سنگترہ گیس اور بد ہضمی میں مفید ہے (11) سنگترہ اعصابی کمزوری اور درد کو دور کرتا ہے (12) سنگترہ ہڈیوں، دانتوں اور مسوڑھوں کو مضبوط کرتا ہے۔

(13) سنگترہ سے کمزور اور لاغر افراد کے اندر طاقت اور ہمت پیدا ہوتی ہے (14) سنگترہ خشکی کو دور کرتا ہے۔ انشاء اللہ (15) سنگترہ زکام میں مفید ہے (16) سنگترہ جگر کی گرمی کو دور کرتا ہے (17) سنگترہ پیشاب آور ہے (18) سنگترہ ہاضمہ کو تقویت دیتا ہے (19) سنگترہ خون کی کمی دور کرتا ہے (20) سنگترہ کینسر سے بچاتا ہے (21) سنگترہ خشک کھانسی، دمہ، تپ دق، نمونیہ اور گھٹیا میں مفید ہے (22) سنگترہ جسم کو چوکس رکھتا ہے۔ (23) گردے میں پتھری کے لیے مفید ہے۔ انشاء اللہ

تمرین

(1) کیا سنگترے کا رس بخار میں مفید ہے؟..... (2) کیا سنگترے کا جوس بریقان کے لیے بہترین ہے؟..... (3) کیا سنگترہ قبض کشا ہے؟..... (4) کیا سنگترہ سے کمزور اور لاغر افراد کے اندر طاقت اور ہمت پیدا ہوتی ہے؟..... (5) کیا پتھری کے لیے اس کا رس مفید ہے؟..... (6) کیا سنگترہ اعصابی کمزوری اور درد کو دور کرتا ہے؟..... (7) کیا سنگترہ ہڈیوں، دانتوں اور مسوڑھوں کو مضبوط کرتا ہے؟.....



فائدہ: پیارے بچو! ڈارون ایک سائنسدان تھا۔ جو اللہ تبارک و تعالیٰ کی عظیم ذات کا انکار کرتا تھا اور یہ کہتا تھا کہ یہ سارا جہاں اور سارے جہاں کی بے حساب چیزیں خود بخود بنی ہیں۔

پیارے بچو! دنیا میں انسان جو چیزیں بناتا ہے جو بازاروں میں رکھی ہوتی ہیں ان کے بارے میں کوئی عقلمند یہ نہیں کہتا کہ یہ خود بخود بنی ہیں۔ ایک سوئی، گاڑی، جہاز، کمپیوٹر، فریج غرض یہ کہ کوئی چیز جو انسان بناتے ہیں وہ خود بخود نہیں بن سکتی۔ اسی طرح پیارے بچو اس کائنات میں بے حساب چیزیں بڑی ہی عجیب و غریب آپ کو نظر

آئیں گی۔ وہ بھی خود بخود نہیں بن سکتیں۔ مثلاً آسمان، زمین، پانی، ہوا، انسان، درندے، پرندے، کیڑے، مکوڑے، پھل، پھول، سبزیاں ان کے بنانے والی ایک عظیم ذات گرامی ہے وہ اللہ تبارک و تعالیٰ کی عظیم قدرت، شان والی ذات ہے۔



4..... فروٹر کی نعمت

اردو	عربی	انگلش	انگلش تلفظ
فروٹر	بُرْتُقَالٌ حُلُوٌّ	FRUTR	فروٹر

پیارے بچو! فروٹروٹامن سے بھرپور ہوتا ہے۔ فروٹر کے اندر اللہ تبارک و تعالیٰ نے بہت سارے فوائد رکھے ہیں۔ پیارے بچو! ساری دنیا کے انسان مل جائیں تو ایک فروٹر تیار نہیں کر سکتے۔

پیارے بچو! ڈارون کا نظریہ ہے کہ یہ سارے پھل، سبزیاں خود بخود بن رہے ہیں۔ پیارے بچو! یہ نظریہ غلط ہے پیارے بچو! سوچو ایک مصنوعی فروٹ خود نہیں بن سکتا تو کروڑوں حقیقی فروٹ جو غذائیت سے بھرپور ہیں خود بخود کیسے بن سکتے ہیں۔

پیارے بچو! فروٹر کے فوائد یاد رکھیں اور جب بھی مہمان آجائیں تو ان کا اکرام فروٹ سمیت دیگر پھلوں سے کیا کریں۔

فروٹر کا مزاج: فروٹر کا مزاج ٹھنڈا اور تر ہے اس لئے اس کے ساتھ گرم اور خشک چیز بھی استعمال کرنی چاہئے۔ کاشت کا وقت: فروری سے مارچ اور ستمبر سے اکتوبر

ٹمپرچر جس میں نشوونما پاتا ہے: 24c سے لے کر 37c درجہ سینٹی گریڈ تک

پانی کس مقدار میں دیا جائے؟ گرمیوں میں 5 دن سردیوں میں 10 دن کے بعد

کھاد: 20 کلوگرام سے لے کر 30 کلوگرام ایک صحت مند پودے کے لئے ایک سال کے لئے اچھی گلی سڑی

کھاوا استعمال کریں۔ پودے کی عمر کے مطابق ڈالیں۔

فروٹر کے فوائد: (1) فروٹر پیاس کو بجھاتا ہے (2) فروٹر دماغ کو سکون دیتا ہے (3) فروٹر جگر اور معدے کی گرمی کے لئے مفید ہے (4) فروٹر شوگر کے مریض کے لئے مفید ہے۔ انشاء اللہ (5) فروٹر چہرے کی رنگت اور چہرے پر تازگی کے لئے بہت مفید ہے (6) فروٹر انسان کو تیز ابیت سے بچاتا ہے (7) فروٹر قوت مدافعت میں اضافہ کرتا ہے۔ انشاء اللہ

(8) فروٹر انسان کے دل کو مضبوط کرتا ہے (9) فروٹر انسان کے ہاضمے کے نظام کو بہتر بناتا ہے اور معدے کو طاقت دیتا ہے (10) فروٹر جگر تلی اور بخار کے مریضوں کے لئے بہت مفید ہے۔ انشاء اللہ (11) فروٹر دانٹوں اور مسوڑھوں کو مضبوط بناتا ہے (12) فروٹر ہائی بلڈ پریشر میں مفید ہے (13) فروٹر نمونیا، جوڑوں کے درد اور خشک کھانسی میں مفید ہے (14) فروٹر انسان کے مزاج کی گرمی کو دور کرتا ہے (15) فروٹر کے استعمال سے جسم کے ریشے اور خلیے مضبوط ہو جاتے ہیں۔ انشاء اللہ

تمرین

(1) کیا فروٹر پیاس کو بجھاتا ہے؟..... (2) کیا فروٹر دماغ کو سکون دیتا ہے؟..... (3) کیا فروٹر جگر اور معدے کی گرمی کے لئے مفید ہے؟..... (4) کیا فروٹر شوگر کے مریض کے لئے مفید ہے؟..... (5) کیا فروٹر چہرے کی رنگت اور چہرے پر تازگی کے لئے بہت مفید ہے؟..... (6) کیا فروٹر انسان کو تیز ابیت سے بچاتا ہے؟..... (7) کیا فروٹر قوت مدافعت میں اضافہ کرتا ہے؟.....



5..... کینو کی نعمت

اردو	عربی	انگلش	انگلش تلفظ
کینو	قَارِبْ	CANOE	کینو

پیارے بچو! کینو اللہ تبارک و تعالیٰ کی عظیم نعمت ہے۔ کینو میں وٹامن اے، وٹامن بی اور وٹامن سی، کیشیم، نشاستہ، فولاد اور فاسفورس موجود ہوتے ہیں۔

کینو کا مزاج: ٹھنڈا اور تر ہوتا ہے۔ طب نبوی ﷺ کی روشنی میں کینو کے ساتھ گرم خشک چیز کا استعمال کرنا چاہئے۔ کینو کے فوائد: (1) کینو صفرا کی بیماری میں مفید ہے (2) کینو دل کو قوی بناتا ہے (3) کینو پیاس کی شدت کو کم کرتا ہے۔ انشاء اللہ (4) کینو امراض گردہ اور پتے کی پتھری میں کافی فائدہ مند ہے (5) کینو بلڈ میں ریڈ سیلز کا اضافہ کرتا ہے (6) کینو کے چھلکوں کو سکھا کر جلانے سے مچھر ختم ہو جاتے ہیں۔

(7) کینو کے چھلکوں کو پیس کر لپ تیار کر کے چہرے پر استعمال کرنے سے چہرے کی جلد اور رنگت کو نکھار ملتا ہے۔ انشاء اللہ (8) کینو خون کو صاف کرتا ہے اور خون میں اضافہ کرتا ہے (9) کینو دانتوں اور مسوڑھوں کی تکالیف کو دور کرتا ہے اور دانتوں اور مسوڑھوں کو مضبوط بناتا ہے (10) کینو دمہ اور خشک کھانسی کو ختم کرتا ہے (11) کینو کے رس اور شہد کو ملا کر چھوٹے بچوں کو پلایا جائے تو اس سے بچے جلدی دانت نکالتے ہیں اور بچوں کو دانتوں کی تکلیف نہیں ہوتی۔ انشاء اللہ

تمرین

- (1) کیا کینو دل کو قوی بناتا ہے؟..... (2) کیا کینو پیاس کی شدت کو کم کرتا ہے؟.....
- (3) کیا کینو امراض گردہ اور پتے کی پتھری میں فائدہ مند ہے؟..... (4) کیا کینو بلڈ میں ریڈ سیلز کا اضافہ کرتا ہے؟..... (5) کیا کینو کے چھلکوں کو سکھا کر جلانے سے مچھر ختم ہو جاتے ہیں؟.....

(6) کیا کینو کے چھکلوں کو پیس کر لیپ تیار کر کے چہرے پر استعمال کرنے سے چہرے کی جلد اور رنگت کو نکھار ملتا ہے؟.....

☆.....☆.....☆

6.....فالسہ کی نعمت

اردو	عربی	انگلش	انگلش تلفظ
فالسہ	تُوتْ	FALSA	فالسہ

پیارے بچو! فالسہ اللہ تبارک و تعالیٰ کی عظیم نعمت ہے۔ فالسے میں بہت سارے ضروری اجزائے غذائیہ ہیں جو انسان کے جسم کے لیے بہت ہی فائدہ مند ہیں۔ فالسہ وٹامنز اور معدنی نمکیات سے بھرپور پھل ہے۔ فالسے میں سائٹرک ایسڈ اور شوگر موجود ہوتی ہے۔

فالسے کا مزاج: ٹھنڈا ہے۔ طب نبوی ﷺ کی روشنی میں فالسے کے ساتھ گرم چیز کا بھی استعمال کرنا چاہئے۔

فالسے کی اقسام: اچھے والی اقسام 2 ہیں جن کو پسند کیا جاتا ہے۔

کاشت کا وقت: جنوری، فروری

پانی کس مقدار میں دیا جائے؟ گرمیوں میں بیس دن کے بعد اور سردیوں میں ایک ماہ کے بعد بڑے پودے کو۔

کتنے عرصے میں درخت پھل دینے لگتا ہے؟ 2 سے 3 سال میں

کھاد: نو سے دس کلو گرام گلی سٹری فی پودا

فالسے کے فوائد: (1) فالسہ گرمی کی شدت کو کم کر کے معدے اور جگر کو ٹھنڈا کرتا ہے (2) فالسہ یرقان کے

مریضوں کے لیے مفید ہے (3) فالسہ پیاس کو بجھاتا ہے (4) فالسہ جسم کی قوت و توانائی بحال کرتا ہے۔ انشاء اللہ

(5) فالسہ بلڈ پریشر کو نارمل رکھتا ہے (6) فالسہ گھبراہٹ، بے چینی، ذہنی ٹینشن، ہائی بلڈ پریشر کے مرض میں

مفید ہے (7) فالسہ قے اور متلی کو دور کرتا ہے (8) فالسہ نظام انہضام میں بہتری لاتا ہے (9) فالسہ جگر

اور معدے کی کارکردگی کو بہتر بناتا ہے (10) فالسہ پیشاب آور ہے، پیشاب کی تکلیف دور کرتا ہے۔ انشاء اللہ
 (11) فالسہ دستوں کے لیے مفید ہے (12) فالسہ جسم میں خون پیدا کرتا ہے (13) فالسہ بلغم خارج کرتا ہے
 (14) فالسہ کا شربت بھی فائدے مند ہے۔ انشاء اللہ (15) فالسہ کا شربت ٹھنڈا اور مزے دار ہوتا ہے
 (16) فالسہ کا شربت گرمی کی شدت کو کم کرتا ہے۔ توانائی اور ذائقے سے بھرپور ہوتا ہے (17) فالسہ ذہن کے
 لیے تسکین بخش ہے۔ انشاء اللہ

فائدہ: (1) پھل کو دھوئیں (2) پھل کھانے سے پہلے بسم اللہ الرحمن الرحیم پڑھیں (3) پھل کھانے میں کسی
 اور کو بھی شریک کریں مثلاً: امی، ابو، بھائی، بہن اور کسی مہمان وغیرہ کو (4) پھل کھاتے وقت سوچیں کہ جنت کے
 پھل کیسے ہوں گے (5) پھل کھانے کے بعد الحمد للہ پڑھیں۔

تمرین

(1) کیا امریکہ، جرمن، جاپان، چائنا ایک فالسہ کا درخت اور پھل پیدا کر سکتے ہیں؟..... (2) کیا فالسہ
 گھبراہٹ، بے چینی، ذہنی ٹینشن، بلڈ پریشر کے مرض میں مفید ہے؟..... (3) کیا فالسہ قے اور متلی کو
 دور کرتا ہے؟..... (4) کیا فالسہ نظام انہضام میں بہتری لاتا ہے
 ؟..... (5) کیا فالسہ جگر اور معدے کی کارکردگی کو بہتر
 بناتا ہے؟..... (6) کیا فالسہ پیشاب کی تکلیف کو دور کرتا ہے؟..... (7) کیا فالسہ دستوں کے
 لیے مفید ہے؟..... (8) فالسہ کے ساتھ کس مزاج کا پھل استعمال کرنا چاہئے
 ؟..... (9) فالسہ کس کی عظیم نعمت ہے؟.....



7.....شہتوت کی نعمت

اردو	عربی	انگلش	انگلش تلفظ
شہتوت	تُوت	MULBERRY	ملبری

پیارے بچو! شہتوت اللہ تبارک و تعالیٰ کی عظیم نعمت ہے۔ شہتوت میں بہت سارے ضروری اجزائے غذائیہ ہیں جو انسان کے جسم کے لیے بہت ہی فائدہ مند ہیں۔ شہتوت میں وٹامن سی اور وٹامن ڈی موجود ہوتے ہیں۔

شہتوت کا مزاج: ٹھنڈا اور تر ہے۔ طب نبوی ﷺ کی روشنی میں شہتوت کے ساتھ گرم چیز کا استعمال کرنا چاہئے۔

شہتوت کے فوائد: (1) شہتوت بلغمی اور خشک کھانسی میں مفید ہے (2) شہتوت کو استعمال کرنے سے دل کی بے چینی اور گھبراہٹ دور ہوتی ہے (3) شہتوت جگر اور تلی میں بہتری لاتا ہے اور تلی اور جگر کے فاسد مادوں کے اخراج میں مفید ہے۔ انشاء اللہ (4) شہتوت خون صاف کرتا ہے اور جسم کو توانا کرتا ہے (5) شہتوت چچک کے دانوں کو ختم کرتا ہے (6) شہتوت گردوں کی بیماری میں مفید ہے (7) شہتوت نزلہ و زکام میں مفید ہے (8) شہتوت جگر اور دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ انشاء اللہ (9) شہتوت معدے کی تیزابیت کو دور کرتا ہے (10) شہتوت پیاس کی شدت کو دور کرتا ہے۔

(11) شہتوت یرقان میں مفید ہے (12) شہتوت کا شربت بخار میں مفید ہے۔ (13) شہتوت قے اور متلی میں مفید ہے (14) شہتوت دستوں کے لیے بہترین ہے۔ انشاء اللہ (15) شہتوت جسمانی اور دماغی کمزوری میں مفید ہے (16) شہتوت گردوں کی پتھری میں مفید ہے (17) شہتوت اعصابی کمزوری اور جوڑوں کے درد میں فائدہ مند ہے۔ انشاء اللہ (18) شہتوت بھوک لگاتا ہے، پیاس کو ختم کرتا ہے (19) شہتوت دمہ میں مفید ہے (20) شہتوت پھیپھڑوں سے بلغم ختم کرتا ہے (21) شہتوت چڑچڑاپن ختم کرتا ہے (22) شہتوت بچوں کے خراب گلے میں فائدہ مند ہے۔ انشاء اللہ

تمرین

- (1) کیا شہوتِ تلی اور جگر کے فاسد مادوں کے اخراج میں مفید ہے؟.....
- (2) کیا شہوتِ خون صاف کرتا ہے اور جسم کو توانا کرتا ہے؟..... (3) کیا شہوتِ چچک کے دانوں کو ختم کرتا ہے؟..... (4) کیا شہوتِ گردوں کی بیماری میں مفید ہے؟.....
- (5) کیا شہوتِ نزلہ و زکام میں مفید ہے؟..... (6) کیا شہوتِ جسم اور دماغی کمزوری میں مفید ہے؟..... (7) کیا شہوتِ گردوں کی پتھری میں مفید ہے؟..... (8) کیا شہوتِ اعصابی کمزوری اور جوڑوں کے درد میں فائدہ مند ہے؟.....



پیارے بچو! اللہ تبارک و تعالیٰ کی مخلوقات پر غور کرنا تفکر کہلاتا ہے اور تفکر بہت بڑی عبادت ہے۔ حضور صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ ایک لمحے کے لیے تفکر کرنا ایک سال کی عبادت سے زیادہ افضل ہے۔ تو پیارے بچو غور کیا کرو کہ کیسے اللہ تبارک و تعالیٰ نے اپنی شان، اپنی قدرت سے ایک ہی پانی اور ایک ہی مٹی سے بہت سارے اقسام کے پھول، پھل اور سبزیاں مختلف رنگوں، خوشبوؤں، ڈیزائنوں، ذائقوں اور وٹامنز والے پیدا کر دیے۔ کیا مٹی اور پانی میں خوشبو، ذائقہ، لذت، وٹامنز موجود ہیں؟ نہیں۔ تو یہ بے حساب پھولوں، پھلوں اور سبزیوں میں عجیب و غریب خوشبو، رنگ، ڈیزائن، لذت کس نے پیدا کر دی؟ یہ سب کس کی کاریگری ہے؟ صرف اللہ تبارک و تعالیٰ ہے۔ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ .

8.....پلّھی کی نعمت

اردو	عربی	انگلش	انگلش تلفظ
پلّھی	لَيْتَشِي	LYCHEE	پلّھی

پیارے بچو! پلّھی اللہ تبارک و تعالیٰ کی عظیم نعمت ہے۔ پلّھی میں بہت سارے ضروری اجزائے غذائیہ شامل ہیں جو انسان کے جسم کے لیے بہت ہی فائدہ مند ہیں۔ پلّھی میں شوگر، پروٹین اور وٹامنز وافر مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ پلّھی کا مزاج: ٹھنڈا ہے۔ طب نبوی ﷺ کی روشنی میں پلّھی کے ساتھ گرم چیز کا استعمال کرنا چاہئے۔

کاشت کا وقت: فروری، مارچ میں اسکی کاشت کی جاتی ہے۔

پلّھی کے فوائد: (1) پلّھی پیاس کو بجھاتی ہے (2) پلّھی ريقان میں مفید ہے (3) پلّھی بڑھے ہوئے جگر کے مرض میں مفید ہے (4) پلّھی ہاضمہ کو ٹھیک رکھتی ہے۔ انشاء اللہ (5) پلّھی نظام امہظام میں بہتری لاتی ہے (6) پلّھی امراض پیٹ میں مفید ہے (7) پلّھی ہاتھوں اور پیروں کی جلن دور کرتی ہے۔

(8) پلّھی دماغی کمزوری میں بہترین پھل ہے۔ انشاء اللہ (9) پلّھی کمزور افراد کی نشوونما کرتی ہے (10) پلّھی دل کی دھڑکن کی تیزی کو کم کرتی ہے (11) پلّھی پیاس کی کمی دور کرتی ہے، بخار کو توڑتی ہے (12) پلّھی لیکوریا کے مرض میں کافی مفید ہے۔ انشاء اللہ

(13) پلّھی بھوک بڑھاتی ہے (14) پلّھی دے کے مرض میں مفید ہے (15) پلّھی نکسیر میں فائدہ مند ہے (16) پلّھی بلغم بڑھاتی ہے۔ انشاء اللہ (17) پلّھی اعصاب کی سوزش دور کرتی ہے اور اعصاب کو مضبوط بناتی ہے (18) پلّھی دل کی کمزوری دور کرتی ہے (19) پلّھی میں ٹھنڈک ہوتی ہے جس سے معدہ اور جگر میں ٹھنڈ پیدا ہوتی ہے (20) پلّھی جسمانی کمزوری دور کرتی ہے۔ انشاء اللہ

تمرین

- (1) کیا پلچی نظام انہضام میں بہتری لاتی ہے؟..... (2) کیا پلچی امراض پیٹ میں مفید ہے؟..... (3) کیا پلچی ہاتھوں پیروں کی جلن دور کرتی ہے؟..... (4) کیا پلچی دماغی کمزوری میں بہترین پھل ہے؟..... (5) کیا پلچی کمزور افراد کی نشوونما کرتی ہے؟..... (6) کیا پلچی دل کی دھڑکن کی تیزی کو کم کرتی ہے؟..... (7) کیا پلچی بخار کو توڑتی ہے؟..... (8) کیا پلچی لیکوریا کے مرض میں کافی مفید ہے؟.....

☆.....☆.....☆

فائدہ: پیارے بچو! مٹھائیوں، ٹافیوں اور بازاری بنی ہوئی چیزوں سے بچا کرو ان چیزوں سے بہت سارے امراض پیدا ہوتے ہیں۔ اس کے بجائے پھل استعمال کیا کرو جس میں بہت سارے فوائد ہیں اور پھل بہت سارے امراض کا علاج ہے۔

9..... ناشپاتی کی نعمت

اردو	عربی	انگلش	انگلش تلفظ
ناشپاتی	إِجَاصُ / كُمُثْرَى	PEAR	پیر

پیارے بچو! ناشپاتی اللہ تبارک و تعالیٰ کی عظیم نعمت ہے۔

ناشپاتی کا مزاج: سرد تر ہے۔ طب نبوی ﷺ کی روشنی میں ناشپاتی کے ساتھ گرم خشک چیز کا استعمال کرنا چاہئے۔

کاشت کا وقت: فروری سے مارچ اور برسات کے موسم میں۔

ٹمپرچر جس میں نشوونما پاتا ہے: 10c سے 35c درجہ سینٹی گریڈ تک

پانی کس مقدار میں دیا جائے؟ گرمیوں میں 7 سے 10 دن کے بعد سردیوں میں 15 سے 20 دن کے بعد

کتنے عرصے میں درخت پھل دینے لگتا ہے؟ 3 سے 5 سال میں

کھاد: گوبر کی کھاد بہت مفید ہے۔ ناشپاتی کے لئے کم از کم 2 من گوبر گلی سڑی فی پودے کو سال میں ڈالنی چاہئے۔

ناشپاتی کے فوائد: (1) ناشپاتی دائمی قبض میں مفید ہے (2) ناشپاتی ہاضمہ کو درست رکھتی ہے، پیٹ کی بیماریوں

میں مفید ہے (3) ناشپاتی دانتوں کو مضبوط کرتی ہے اور مسوڑھوں کو بھی مضبوط بناتی ہے۔ انشاء اللہ (4) ناشپاتی

پیشاب کی جلن، ہاتھوں اور پاؤں کی جلن کو دور کرتی ہے (5) ناشپاتی آنتوں کو طاقت دیتی ہے، فاسد مادوں کو

دور کرتی ہے (6) ناشپاتی خون میں سے گرمی ختم کرتی ہے۔ انشاء اللہ

(7) ناشپاتی پیچش، دست اور خونی دست میں مفید پھل ہے (8) ناشپاتی سے مربہ بھی بنتا ہے، مربہ اور کچی

ناشپاتی دونوں دل کو قوی بناتے ہیں (9) ناشپاتی پھیپھڑوں، دل و دماغ کے لئے مفید ہے۔ انشاء اللہ

(10) ناشپاتی بد ہضمی اور قے کی صورت میں مفید ہے (11) ناشپاتی پیاس کو کم کرتی ہے، بخار کو توڑتی ہے

(12) ناشپاتی لیکوریا کے مرض میں مفید ہے (13) ناشپاتی بھوک بڑھاتی ہے۔ انشاء اللہ

(14) زہریلی کھمبی کھانے سے اگر اس کا زہر پھیل جائے تو ناشپاتی یا اس کے پتے کھانے سے اس کا زہر ختم ہو جاتا ہے (15) ناشپاتی صفر اور کرنے کے لئے مفید پھل ہے (16) ناشپاتی جگر اور معدے کے افعال میں باقاعدگی پیدا کرتی ہے (17) ناشپاتی جسم کو فرو بہ کرتی ہے، جسم میں خون کو بڑھاتی ہے (18) دانتوں کو کیڑا لگنے سے محفوظ رکھتی ہے۔ انشاء اللہ

تمرین

- (1) کیا ناشپاتی آنتوں کو طاقت دیتی ہے؟..... (2) کیا ناشپاتی خون میں سے گرمی ختم کرتی ہے؟..... (3) کیا ناشپاتی پچپش، دست اور خونی دست میں مفید پھل ہے؟.....
- (4) کیا ناشپاتی سے مرہ بھی بنتا ہے؟..... (5) کیا ناشپاتی پھیپھڑوں، دل و دماغ کے لئے مفید ہے؟..... (6) کیا بدہضمی اور قے کی صورت میں ناشپاتی کھانا مفید ہے؟..... (7) کیا ناشپاتی پیاس کو کم کرتی ہے، بخار کو توڑتی ہے؟..... (8) کیا ناشپاتی اور اس کا مرہ دونوں دل کو قوی بناتے ہیں؟.....



10..... شریفہ کی نعمت

انگلش تلفظ	انگلش	عربی	اردو
کسٹرڈ اپپل	CUSTARD APPLE	قَشْطَةُ	شریفہ

پیارے بچو! شریفہ اللہ تبارک و تعالیٰ کی عظیم نعمت ہے۔

شریفہ کا مزاج: گرم تر ہے۔ طب نبوی ﷺ کی روشنی میں شریفہ کے ساتھ ٹھنڈی خشک چیزیں استعمال کرنی چاہئیں۔

شریفہ کے فوائد: (1) شریفہ بھوک میں اضافہ کرتا ہے (2) شریفہ جسم کو توانا و تندرست کرتا ہے، جسم کو موٹا کرتا ہے (3) شریفہ پیاس کو ختم کرتا ہے (4) شریفہ کا تیل سر کی جوئیں مارنے کے لیے مفید ہے (5) شریفہ کے پتوں کا رس پھوڑوں پر لگانے سے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ انشاء اللہ (6) شریفہ دل کی گھبراہٹ دور کرتا ہے اور جسم میں تیزی اور چستی پیدا کرتا ہے۔ انشاء اللہ (7) شریفہ جسم کے زہریلے مادے ختم کرتا ہے اور پیٹ کے کیڑے صاف کرتا ہے (8) شریفہ دمہ کے مریضوں کے لیے مفید ہے۔ انشاء اللہ

(9) شریفہ چہرے اور رنگت کو صاف کرتا ہے (10) شریفہ کے استعمال سے بال سیاہ رہتے ہیں اور بالوں میں چمک پیدا ہوتی ہے (11) شریفہ جسم کی گلٹیوں اور ورم کے لیے مفید ہے (12) شریفہ ہاضمہ کی درستگی کے لیے مفید ہے (13) شریفہ پیچش کے لیے مفید ہے۔ انشاء اللہ (14) شریفہ کے پتوں کا دھواں مرگی کے مریضوں کے لئے فائدہ مند ہے۔ (15) شریفہ بخار دور کرنے میں مفید ہے۔

تمرین

(1) کیا شریفہ پیٹ کے کیڑے صاف کرتا ہے؟..... (2) کیا شریفہ دمہ کے مریضوں کے لیے مفید ہے؟..... (3) کیا شریفہ چہرے اور رنگت کو صاف کرتا ہے؟..... (4) کیا شریفہ کے

استعمال سے بال سیاہ رہتے ہیں اور بالوں میں چمک پیدا ہوتی ہے؟..... (5) کیا شریفہ جسم کی گلیوں اور ورم کے لیے مفید ہے؟..... (6) کیا شریفہ ہاضمہ کی درستگی کے لیے مفید ہے؟..... (7) کیا شریفہ پچش کے لیے مفید ہے؟.....



11..... اسٹرابری کی نعمت

اردو	عربی	انگلش	انگلش تلفظ
اسٹرابیری	فَرَاوِلَّة	STRAWBERRY	اسٹرابری

پیارے بچو! اسٹرابری اللہ تبارک و تعالیٰ کی عظیم نعمت ہے۔

کاشت کا وقت: ستمبر کے آخر سے لے کر اکتوبر کی 15 تاریخ تک

اسٹرابیری کی اقسام: اسکی درجنوں اقسام کاشت کی جاتی ہیں لیکن پاکستان میں تین اقسام ہیں (1) کرونا (2) سٹینڈرڈ (3) لف کاشت کی جاتی ہیں۔ پنجاب میں دو قسمیں زیادہ لگائی جاتی ہیں (1) کرونا (2) سٹینڈرڈ

اسٹرابیری کے فوائد: (1) اسٹرابری دل کی فرحت اور دماغی تسکین کے لیے مفید ہے (2) اسٹرابری دل کو قوی کرتی ہے، جگر، معدے، مثانے اور دل کو مضبوط بناتی ہے (3) اسٹرابری کا مربہ کھانسی کے لیے مفید ہے (4) اسٹرابری کاشیک دودھ کے ساتھ بنا کر استعمال کرنا طاقت، فرحت اور ذائقے کے اعتبار سے بہترین ہے (5) اسٹرابری آنتوں اور پیٹ کی نالیوں سے تمام گندے، فاسد مادے نکالتی ہے (6) اسٹرابری ہڈیوں اور دانتوں کو مضبوط بناتی ہے (7) اسٹرابری جسم میں طاقت، ہمت، چستی اور پھرتی پیدا کرتی ہے (8) اسٹرابری جلدی امراض سے بچاتی ہے اور جلد کے سرطان سے بچاتی ہے۔

(9) اسٹرابری دل کے مریضوں اور ہائی بلڈ پریشر میں مفید ہے (10) اسٹرابری قبض میں مفید ہے

(11) اسٹرابری نزلے اور زکام میں بہترین پھل ہے (12) اسٹرابری جگر کے امراض میں مفید ہے
 (13) اسٹرابری چہرے کی صفائی کر کے رنگت کو نکھارتی ہے (14) اسٹرابری دانتوں اور مسوڑھوں کو مضبوط بناتی
 ہے (15) اسٹرابری نظام انہضام کو بہتر بناتی ہے (16) اسٹرابری خون پیدا کرتی ہے۔

تمرین

(1) کیا اسٹرابری کا مربہ کھانسی کے لیے مفید ہے؟..... (2) کیا اسٹرابری کا شیک دودھ کے ساتھ
 بنا کر استعمال کرنا طاقت، فرحت اور ذائقے کے اعتبار سے بہترین ہے؟..... (3) کیا اسٹرابری آنتوں
 اور پیٹ کی نالیوں سے تمام گندے، فاسد مادے نکالتی ہے؟..... (4) کیا اسٹرابری ہڈیوں
 اور دانتوں کو مضبوط بناتی ہے؟..... (5) کیا اسٹرابری جسم میں طاقت، ہمت
 ، چستی اور پھرتی پیدا کرتی ہے؟..... (6) کیا اسٹرابری جلدی امراض سے بچاتی ہے اور جلد کے سرطان
 سے بچاتی ہے؟..... (7) کیا اسٹرابری دل کے مریضوں اور ہائی بلڈ پریشر میں مفید ہے؟.....



12.....چیری کی نعمت

اردو	عربی	انگلش	انگلش تلفظ
چیری	كَرَزْ	CHERRY	چیری

پیارے بچو! چیری اللہ تبارک و تعالیٰ کی عظیم نعمت ہے۔

چیری کا مزاج: سرد تر ہے۔

چیری کے فوائد: (1) چیری دانتوں اور مسوڑھوں کو مضبوط بناتی ہے (2) چیری جسم میں قوت مدافعت پیدا کرتی ہے (3) چیری جوڑوں کے درد اور ورم میں مفید ہے (4) چیری ناخن اور بالوں کو مضبوط بناتی ہے (5) چیری یورک ایسڈ کو کم کرتی ہے (6) چیری جگر اور معدے کو ٹھنڈک دیتی ہے (7) چیری جگر، گردوں اور مثانے کو قوی بناتی ہے (8) چیری جسم سے زہریلے مادے خارج کرتی ہے (9) چیری قبض کشا ہے اور پیٹ کے کیڑوں کو ختم کرتی ہے (10) چیری ہائی بلڈ پریشر اور سردی میں مفید ہے۔

(11) چیری جلدی بیماری کو روکتی ہے اور رنگ کو صاف کرتا اور نکھارتی ہے (12) چیری خون کو صاف کرتی ہے اور خون میں اضافے کا باعث بنتی ہے (13) چیری دل اور جگر کو مضبوط بناتی ہے (14) چیری دل و دماغ کو طاقت فراہم کرتی ہے (15) چیری معدے اور جگر کی گرمی کو نکالتی ہے (16) چیری جسم کو فربہ بناتی ہے (17) چیری بالوں کو لمبا، چمک دار اور مضبوط بناتی ہے (18) چیری چہرے کی پیلاہٹ کو کم کرتی ہے اور چہرے کو سرخ بناتی ہے۔

فائدہ: (1) پھل کھانے سے پہلے بسم اللہ الرحمن الرحیم پڑھیں (3) پھل کھانے میں کسی اور کو بھی شریک کریں مثلاً: امی، ابو، بھائی، بہن اور کسی مہمان وغیرہ کو (4) پھل کھاتے وقت سوچیں کہ جنت کے پھل کیسے ہوں گے (5) پھل کھانے کے بعد الحمد للہ پڑھیں۔

تمرین

- (1) کیا چیری ناخن اور بالوں کو مضبوط بناتی ہے؟..... (2) کیا چیری یورک ایسڈ کو کم کرتی ہے؟..... (3) کیا چیری جگر اور معدے کو ٹھنڈک دیتی ہے؟..... (4) کیا چیری جگر، گردوں اور مثانے کو قوی بناتی ہے؟..... (5) کیا چیری جسم سے زہریلے مادے خارج کرتی ہے؟..... (6) کیا چیری قبض کشا ہے اور پیٹ کے کیڑوں کو ختم کرتی ہے؟..... (7) کیا چیری ہائی بلڈ پریشر اور سردرد میں مفید ہے؟..... (8) کیا چیری جلدی بیماری کو روکتی ہے اور رنگ کو صاف کرتی اور نکھارتی ہے؟.....



13.....لوکاٹ کی نعمت

اردو	عربی	انگلش	انگلش تلفظ
لوکاٹ	بَشْمَلَةٌ	LOQUAT	لوکاٹ

پیارے بچو! لوکاٹ اللہ تبارک و تعالیٰ کی عظیم نعمت ہے۔

لوکاٹ کا مزاج: سرد تر ہے۔

لوکاٹ کے فوائد: (1) گرمی میں اگر لوگ جائے تو یہ پھل کھانا مفید ہے (2) لوکاٹ بواسیر میں مفید ہے (3) لوکاٹ پیاس کی شدت کو کم کرتا ہے خاص طور پر شوگر کے مریض کے لیے مفید ہے (4) لوکاٹ خون میں اضافہ کرتا ہے اور خون صاف کرتا ہے (5) لوکاٹ جسمانی کمزوریوں کو دور کرتا ہے (6) لوکاٹ دل کو تقویت بخشتا ہے (7) لوکاٹ امراض قلب میں فائدہ مند ہے (8) لوکاٹ مزاج میں فرحت و تازگی کا موجب ہے (9) لوکاٹ گرمیوں میں کھجلی دانوں اور جلدی امراض کو کم کرتا ہے، ہاتھ اور پاؤں کی جلن کو کم کرتا ہے (10) لوکاٹ بھوک کو بڑھاتا ہے (11) لوکاٹ خون میں سے گرمی کم کرتا ہے (12) لوکاٹ گھبراہٹ میں مفید ہے۔

(13) لوکاٹ گرمیوں میں ہونے والی نکسیر میں فائدہ مند ہے (14) لوکاٹ دل کو فرحت اور طاقت بخشتا ہے (15) لوکاٹ جسم میں بادی پن کا خاتمہ کرتا ہے (16) لوکاٹ کمزوری کا خاتمہ کر کے جسم کو فرہ بناتا ہے (17) لوکاٹ خونی بواسیر اور خونی قے میں فائدہ مند ہے (18) لوکاٹ صاف اور تازہ خون میں اضافے کا باعث بنتا ہے (19) لوکاٹ معدے کی گرمی اور جلن کا خاتمہ کرتا ہے (20) لوکاٹ بیماریوں سے لڑنے کے لیے طاقت بخشتا ہے (21) لوکاٹ دل اور جگر کی گرمی کو دور کرتا ہے (22) لوکاٹ جسم سے مضر اجزاء کا خاتمہ کرتا ہے (23) لوکاٹ آنتوں کو مضبوط بناتا ہے (24) گرمی میں ٹھنڈا لوکاٹ گرمی کی شدت کو کم کرتا ہے

(25) شوگر کے افراد کے لیے کھٹا میٹھا لوکاٹ فائدہ مند ہے۔

تمرین

- (1) کیا لوکاٹ جسمانی کمزوریوں کو دور کرتا ہے؟ (2) کیا لوکاٹ دل کو تقویت بخشتا ہے؟ (3) کیا لوکاٹ امراض قلب میں فائدہ مند ہے؟ (4) کیا لوکاٹ مزاج میں فرحت و تازگی کا موجب ہے؟ (5) کیا لوکاٹ ہاتھ اور پاؤں کی جلن کو کم کرتا ہے؟ (6) کیا لوکاٹ بھوک کو بڑھاتا ہے؟ (7) کیا لوکاٹ خون میں سے گرمی کم کرتا ہے؟ (8) کیا لوکاٹ گھبراہٹ میں مفید ہے؟



14.....چکوترہ کی نعمت

اردو	عربی	انگلش	انگلش تلفظ
چکوترہ	اُتْرُج	SITRON	سٹرون

پیارے بچو! چکوترہ اللہ تبارک و تعالیٰ کی عظیم نعمت ہے۔ چکوترے میں وٹامن اے، وٹامن بی، وٹامن سی، پروٹین، نشاستہ، فولاد اور کیشیم موجود ہوتے ہیں۔

چکوترے کا مزاج: سرد اور تر ہوتا ہے۔

چکوترے کے فوائد: (1) چکوترہ گردے کی پتھری میں مفید ہے (2) چکوترہ گردے، مثانے کی پتھری کو پیشاب کے ذریعہ سے خارج کرتا ہے (3) چکوترہ جسم سے زہریلے مادے خارج کرتا ہے۔ انشاء اللہ (4) چکوترے سے پیاس کم ہوتی ہے، تھکاوٹ اور سستی کو کم کرتا ہے (5) چکوترے سے نظام انہضام ٹھیک ہوتا ہے اور تمام جسمانی نظام کی اصلاح ہوتی ہے۔ انشاء اللہ (6) چکوترہ آنٹوں کو صحت مند بناتا ہے اور چست کرتا ہے (7) چکوترے

سے چہرے کو تازگی ملتی ہے اور چہرہ صاف ہوتا ہے (8) چکوترے سے ہڈیوں اور جوڑوں کے درد اور ورم میں آرام ملتا ہے (9) چکوترہ قبض کشا ہے (10) چکوترہ ذیابیطس کے مریضوں کے لیے مفید ہے۔ انشاء اللہ

(11) چکوترہ دل کی شریانوں کو کھولتا ہے اور امراض دل میں مفید ہے (12) چکوترے سے معدے کو تقویت ملتی

ہے (13) چکوترہ ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کے لیے مفید ہے (14) چکوترے سے پیٹ کی گیس اور تیزابیت

کم ہوتی ہے۔ انشاء اللہ (15) چکوترہ چکر آنے کی صورت میں بھی مفید ہے (16) چکوترہ معدے کی جلن

اور معدے کے امراض میں مفید ہے۔ انشاء اللہ (17) چکوترے سے منہ میں بننے والے چھالے اور زخم ختم ہوتے

ہیں (18) چکوترہ دماغی کمزوری میں مفید ہے (19) ہچکی میں اس کا استعمال فائدہ مند ہے (20) چکوترہ دمہ

کے مریضوں کے لیے مفید ہے (21) چکوترہ گردے کے امراض میں فائدہ مند ہے۔ انشاء اللہ

تمرین

- (1) کیا چکوترے سے نظام انہضام ٹھیک ہوتا ہے؟..... (2) کیا چکوترہ آنتوں کو صحت مند بناتا ہے اور چست کرتا ہے؟..... (3) کیا چکوترے سے چہرے کو تازگی ملتی ہے اور چہرہ صاف ہوتا ہے؟..... (4) کیا چکوترے سے ہڈیوں اور جوڑوں کے درد اور روم میں آرام ملتا ہے؟..... (5) کیا چکوترہ قبض کشا ہے؟..... (6) کیا چکوترہ ذیابیطس کے مریضوں کے لیے مفید ہے؟..... (7) کیا چکوترہ دل کی شریانوں کو کھولتا ہے اور امراض دل میں مفید ہے؟.....



15.....زیتون کی نعمت

اردو	عربی	انگلش	انگلش تلفظ
زیتون	زَيْتُون	OLIVE	اولیو

پیارے بچو! زیتون اللہ تبارک و تعالیٰ کی عظیم نعمت ہے۔ اللہ تبارک و تعالیٰ نے سورہ تین میں زیتون کی قسم کھائی ہے۔ اس سے معلوم ہوا زیتون بہت ہی فائدہ مند پھل ہے۔

زیتون کا مزاج: زیتون کا مزاج گرم خشک ہے۔

زیتون کے فوائد: (1) بواسیر کے مرض میں زیتون کا استعمال یا زیتون کے تیل سے بنا کھانا بواسیر کو مکمل ختم کر دیتا ہے (2) زیتون جلدی امراض میں مفید ہے، چھائیوں، کیل مہاسوں میں بھی مفید ہے۔ انشاء اللہ (3) زیتون کا تیل بالوں پر لگانے سے بال تیزی سے بڑھتے ہیں اور چمکدار ہوتے ہیں (4) زیتون کے تیل سے اگر چھوٹے بچوں کی مالش کی جائے تو بچوں کی ہڈیاں مضبوط اور جسم جلد بڑھتا ہے۔ انشاء اللہ (5) زیتون قبض کشا ہے، معدے و آنتوں کے کینسر میں فائدہ مند ہے (6) زیتون اعصابی کمزوری اور لاغر پن کو دور کرتا ہے (7) زیتون کا تیل جسم کی خشکی کو دور کرتا ہے (8) زیتون پیٹ کے کیڑوں کے لیے مفید ہے۔ انشاء اللہ (9) زیتون پتے اور گردوں کی پتھری کو خارج کرتا ہے (10) زیتون دمہ، کھانسی اور نزلہ و زکام میں کافی فائدہ مند ہے (11) زیتون آنتوں کے زخم اور آنتوں کی دیگر بیماریوں کو دور کرتا ہے (12) زیتون دل کے مریضوں کے لیے بھی فائدہ مند ہے (13) زیتون ہاضمہ کی درستگی کرتا ہے۔ انشاء اللہ

تمرین

(1) کیا زیتون بواسیر کے مرض میں مفید ہے؟ (2) کیا زیتون جلدی امراض میں مفید ہے؟ (3) کیا زیتون کا تیل بالوں پر لگانے سے بال تیزی سے بڑھتے ہیں اور چمکدار ہوتے

ہیں؟..... (4) کیا زیتون کے تیل سے اگر چھوٹے بچوں کی مالش کی جائے تو بچوں کی ہڈیاں مضبوط اور جسم جلد بڑھتا ہے؟..... (5) کیا زیتون قبض کشا ہے، معدے و آنتوں کے کینسر میں فائدہ مند ہے؟.....



16..... املوک کی نعمت

اردو	عربی	انگلش	انگلش تلفظ
املوک	فَاكِهَةٌ كَاكَا	PERSIMMON	پرسیمن

پیارے بچو! املوک اللہ تبارک و تعالیٰ کی عظیم نعمت ہے۔
 املوک کا مزاج: اطباء کے نزدیک یہ گرم اور خشک ہے اس کا استعمال اعتدال کے ساتھ کرنا چاہئے۔
 املوک کے فوائد: (1) املوک آنتوں کی حفاظت کرتا ہے، آنتوں کو مضبوط بناتا ہے (2) املوک نظام انہضام میں درستگی پیدا کرتا ہے (3) املوک ہڈیوں اور جوڑوں کو مضبوط بناتا ہے۔ انشاء اللہ (4) املوک پٹھوں میں درد اور کھچاؤ کو دور کرتا ہے (5) خونی بواسیر میں املوک نہایت مفید ہے (6) املوک ایام میں باقاعدگی لاتا ہے اور ایام کے دوران پیدا ہونے والی پیچیدگیوں کو کم کرتا ہے۔ انشاء اللہ (7) املوک گرمیوں میں ہونے والی نکسیر کے لیے فائدہ مند ہے (8) املوک پیٹ کے امراض اور پتیش میں مفید ہے۔ انشاء اللہ

تمرین

(1) کیا املوک آنتوں کی حفاظت کرتا ہے اور ان کو مضبوط بناتا ہے؟..... (2) کیا املوک نظام انہضام میں درستگی پیدا کرتا ہے؟..... (3) کیا املوک ہڈیوں اور جوڑوں کو مضبوط بناتا ہے؟.....
 (4) کیا املوک پٹھوں کے درد اور کھچاؤ کو دور کرتا ہے؟..... (5) کیا املوک خونی بواسیر میں نہایت مفید ہے؟.....



17.....انجیر

انگلش تلفظ	انگلش	عربی	اردو
فگ	FIG	تین	انجیر

پیارے بچو! انجیر اللہ تبارک و تعالیٰ کی عظیم نعمت ہے۔ انجیر کا ذکر اللہ تبارک و تعالیٰ نے سورہ تین میں فرمایا اور اس کی قسم کھائی۔ اس سے معلوم ہوا کہ انجیر بہت ہی فائدہ مند چیز ہے۔
انجیر کا مزاج: گرم ہوتا ہے۔ طب نبوی صلی اللہ علیہ وسلم کی روشنی میں انجیر کے ساتھ ٹھنڈی چیز کا استعمال کرنا چاہئے۔

کاشت کا وقت: جنوری سے فروری تک

ٹمپرچر جس میں نشوونما پاتا ہے: 5c درجہ سینٹی گریڈ 25c درجہ سینٹی گریڈ

پانی کس مقدار میں دیا جائے؟ ایک ہفتے میں اور دس دن کے بعد

کتنے عرصے میں درخت پھل دینے لگتا ہے؟ انجیر کا پودا دو سال بعد پھل دینا شروع کر دیتا ہے۔

کھاد: پانچ سال کے پودے کو آٹھ سے بارہ کلو اچھی طرح گلی سڑی کھاد ڈالنی چاہئے۔

انجیر کے فوائد: (1) انجیر کھانسی، بلغمی و دمہ میں مفید ہے، ریشے کو ختم کرتی ہے (2) انجیر دانتوں کی تکالیف کو

دور کرتی ہے (3) انجیر گردوں کی تکالیف میں فائدہ مند ہے۔ انشاء اللہ (4) انجیر دانتوں کو کیڑا لگنے سے روکتی ہے

(5) انجیر پھوں کو مضبوط بناتی ہے، پھوں میں کچھاؤ اور درد کو دور کرتی ہے (6) جسم پر نکلنے والے پھوڑوں پر اسکا

لیپ بنا کر لگانے سے پھوڑے ٹھیک ہو جاتے ہیں (7) انجیر جسم سے فاسد مادے اور فالتو چربی کو ختم کرتی ہے۔

(8) انجیر بادی اور خونی بواسیر میں فائدہ مند ہے۔ انشاء اللہ

(9) انجیر قبض کشا ہے (10) انجیر پیٹ میں بننے والی گیس کے لیے مفید ہے۔ (11) انجیر دماغی کمزوری

دور کرتا ہے (12) انجیر چنبل کو دور کرتا ہے۔ انشاء اللہ (13) انجیر پپا ٹائٹس کے مرض میں فائدہ مند ہے (14) انجیر گردوں اور پتہ کی سوزش میں مفید ہے (15) انجیر ہائی بلڈ پریشر میں مفید ہے (16) انجیر خون صاف کر کے ریڈ سیلز (Red Cells) بناتا ہے۔ انشاء اللہ

تمرین

- (1) کیا انجیر دانتوں کو کیڑا لگنے سے روکتی ہے؟..... (2) کیا انجیر پٹھوں کو مضبوط بنا کر ان میں کھچاؤ اور درد کو دور کرتی ہے؟..... (3) کیا جسم پر نکلنے والے پھوڑوں پر انجیر لپ بنا کر لگانے سے پھوڑے ٹھیک ہو جاتے ہیں؟..... (4) کیا انجیر جسم سے فاسد مادے اور فالتو چربی کو ختم کرتی ہے؟..... (5) کیا انجیر بادی اور خونی بوا سیر میں فائدہ مند ہے؟.....



فائدہ: پیارے بچو! یہ آسمان، زمین، ہوا، پانی، پھول، پھل، سبزیاں، انسان، درندے، پرندے، کسی پیر فقیر اور دربار والے نے پیدا نہیں کئے۔ یہ ساری چیزیں اور سارا جہاں اللہ تبارک و تعالیٰ نے اکیلے اپنی شان اور قدرت سے پیدا کیا۔ جب اللہ تبارک و تعالیٰ بے حساب بڑی بڑی کہکشائیں، زمینیں، سورج، ستارے، سیارے، انسان، درندے، پرندے اپنی شان اور قدرت سے پیدا کر سکتا ہے تو ہماری چھوٹی چھوٹی مشکلیں کیوں نہیں آسان کر سکتا۔

اس لئے پیارے بچو زندگی میں جب کوئی پریشانی، بیماری آئے تو صرف اور صرف خوب رو کر اللہ تبارک و تعالیٰ سے اس کا حل مانگو اور کسی پیر فقیر کے دربار پر اپنی پریشانی لے کر مت جاؤ۔ یہ شرک ہے اور شرک بہت بڑا ظلم ہے۔



18.....خوبانی

انگلش تلفظ	انگلش	عربی	اردو
اپیری کوٹ	APRICOT	مِشْمِشْ	خوبانی

پیارے بچو! خوبانی اللہ تبارک و تعالیٰ کی عظیم نعمت ہے۔

خوبانی کا مزاج: سرد تر ہے اور اس کا مغز گرم اور تر ہوتا ہے۔

خوبانی کے فوائد: (1) خوبانی معدے کی خرابی، گیس، تیزابیت، اور نظام انہضام کی خرابی میں مفید پھل ہے (2) خوبانی جوڑوں کے درد اور پٹھوں کی مضبوطی کے لیے بہترین پھل ہے (3) خوبانی چہرے اور جسم کی خشکی کے لیے موزوں پھل ہے (4) خوبانی خونی و بادی بواسیر میں مفید ہے (5) خوبانی امراض قلب میں کھانا مفید ہے۔ (6) خوبانی پیٹ کے کیڑے مارتی ہے (7) خوبانی رنگت صاف کرتی ہے، کیل مہاسے اور چھائیوں میں فائدہ مند ہے (8) خوبانی کمزوری ختم کرتی ہے اور خون کی کمی کو پورا کرتی ہے (9) خوبانی قبض کشا ہے۔

انشاء اللہ

تمرین

(1) خوبانی کا مزاج کیا ہے؟..... (2) کیا خوبانی جوڑوں کے درد اور پٹھوں کی مضبوطی کے لیے بہترین پھل ہے؟..... (3) کیا خوبانی چہرے اور جسم کی خشکی کے لیے موزوں پھل ہے؟..... (4) کیا خوبانی خونی و بادی بواسیر میں مفید ہے؟..... (5) کیا خوبانی امراض قلب میں کھانا مفید ہے؟..... (6) کیا خوبانی کھانسی، دمہ اور نزلہ و زکام میں فائدہ مند ہے؟.....



19..... گرما کی نعمت

اردو	عربی	انگلش	انگلش تلفظ
گرما	بَطِيخٌ أَصْفَرُ	CANTALOUPE	کنٹالیوپ

پیارے بچو! گرما اللہ تبارک و تعالیٰ کی عظیم نعمت ہے۔ گرمے میں وٹامن سی اور شوگر وافر مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔

گرما کا مزاج: ٹھنڈا ہے۔ طب نبوی ﷺ کی روشنی میں گرمے کے ساتھ گرم چیز استعمال کرنی چاہئے۔

گرما کے فوائد: (1) گرما معدے اور آنتوں کی خشکی دور کرتا ہے (2) گرما پانی کی کمی کو پورا کرتا ہے (3) گرما ہائی بلڈ پریشر کے مرض میں مفید ہے (4) گرما پیشاب کھل کر لاتا ہے، گردوں کے لیے مفید ہے۔ انشاء اللہ (5) گرما بے خوابی کے مرض میں فائدہ مند ہے (6) گرما جگر و معدے کی گرمی کو نکالتا ہے (7) گرما آنتوں کی سوزش اور دیگر امراض میں بہترین پھل ہے۔ انشاء اللہ (8) گرما ہاضمہ درست رکھتا ہے (9) گرما خون سے زہریلے مادے صاف کرتا ہے (10) گرما یرقان کی صورت میں پیٹ اور جسم کے دوسرے افعال کی درستگی کرتا ہے (11) گرما پٹھوں اور دماغ کو تقویت دیتا ہے۔ انشاء اللہ (12) گرما قبض کشا ہے (13) گرما نیند آور ہے (14) گرما دل کی گھبراہٹ اور دل کے امراض کو روکتا ہے (15) گرما معدے کے السر میں مفید ہے (16) گرما پیشاب کی رکاوٹ کو دور کرتا ہے۔ انشاء اللہ

تمرین

(1) کیا گرما معدے اور آنتوں کی خشکی دور کرتا ہے؟ (2) کیا گرما پانی کی کمی کو پورا کرتا ہے؟ (3) کیا گرما ہائی بلڈ پریشر کے مرض میں مفید ہے؟ (4) کیا گرما گردوں کے لیے مفید ہے؟ (5) کیا گرما بے خوابی کے مرض میں فائدہ مند ہے؟ (6) کیا گرما جگر و معدے کی گرمی کو نکالتا ہے؟

20..... گنے کی نعمت

اردو	عربی	انگلش	انگلش تلفظ
گنا	طَيِّهٖ / قَصْبُ السُّكَّرِ	SUGAR CANE	شوگر کین

پیارے بچو! گنا اللہ تبارک و تعالیٰ کی عظیم نعمت ہے۔ گنا گڑ اور شکر حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہے۔

گنے کا مزاج: گنے کا مزاج گرم تر ہے۔

گنے کے فوائد: (1) گنا جگر کی اصلاح کرتا ہے اور جگر کو ٹھنڈا رکھتا ہے (2) گنا ریتان میں مفید ہے (3) گنا بلغم کو خارج کرتا ہے، جسم سے خشکی کو دور کرتا ہے۔ انشاء اللہ (4) گنے کا رس پیشاب آور ہے (5) گنا ہائی بلڈ پریشر کے امراض میں مفید ہے (6) گنا معدے، ہاتھ پاؤں کی جلن کو دور کرتا ہے (7) گنا خشک کھانسی اور دمہ کے مرض میں مفید ہے۔ انشاء اللہ (8) گنا جسمانی کمزوریوں اور لاغر پن کو ختم کرتا ہے (9) گنا گھبراہٹ اور بے چینی میں مفید ہے (10) گنا چہرے اور جسم کے امراض کو دور کرتا ہے (11) گنے کا رس بخار میں بھی کافی مفید ہے۔ انشاء

اللہ

تمرین

(1) گنے کا مزاج کیا ہے؟ (2) کیا گنا جگر کو ٹھنڈا رکھتا ہے؟ (3) کیا گنا ریتان میں مفید ہے؟ (4) کیا گنا بلغم خارج کرتا ہے، جسم سے خشکی کو دور کرتا ہے؟ (5) کیا گنے کا رس پیشاب آور ہے؟ (6) گنے کے پانچ فائدے لکھیں۔

..... (1)

..... (2)

..... (4)

(5)

فائدہ: پیارے بچو! دنیا کے بڑے بڑے سائنسدان اور ماہرین مل جائیں تو وہ مٹی اور پانی کے ملاپ سے ایک کلو مٹھاس پیدا نہیں کر سکتے۔ اللہ تبارک و تعالیٰ کی عظمت اور قدرت پر غور کرو کہ مٹی اور پانی کے ملاپ سے کتنا کھربوں ٹن گنا پیدا فرماتے ہیں اور اس میں کھربوں ٹن مٹھاس بھر دیتے ہیں۔ سبحان اللہ۔



خشک پھل اَلْفَوَاكِهُ الْجَافَّةُ ڈرائی فروٹ

21..... بادام کی نعمت

اردو	عربی	انگلش	انگلش تلفظ
بادام	لَوْزُ	ALMONDS	المونڈز

پیارے بچو! بادام اللہ تبارک و تعالیٰ کی عظیم نعمت ہے۔ بادام کو ڈرائی فروٹس کا بادشاہ کہا جاتا ہے۔ بادام کو بطور ادویات بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کا مزاج گرم تر ہے۔

بادام کا مزاج: گرم تر ہے۔ طب نبوی ﷺ کی روشنی میں بادام کے ساتھ ٹھنڈی اور خشک چیزیں استعمال کرنی چاہئے۔

بادام کے فوائد: (1) دائمی قبض کو دور کرنے کے لئے روغن بادام کو دودھ میں شامل کر کے استعمال کیا جاتا ہے (2) بادام کورات کو سوتے وقت بھگو دیا جائے اور نہار منہ بچوں کو دیا جائے تو اس سے دماغ مضبوط ہوتا ہے (3) جن بچوں کا حافظہ کمزور ہو ان کے لیے بادام بہترین پھل ہے۔ انشاء اللہ (4) جگر کی سوزش میں بادام کھانا مفید ہے (5) نظر کو تیز کرتا ہے، جن بچوں کی نظر خراب ہے ان کو باقاعدگی سے بادام کھلائے جائیں جلدی افاقہ ہوگا (6) خون پیدا کرتا ہے (7) کیلشیم اور حرارے سب سے زیادہ اس میں موجود ہوتے ہیں۔ انشاء اللہ (8) جسمانی کمزوری اور لاغر پن کو دور کرنے کے لیے شہد کے ساتھ اس کا استعمال مفید ہے۔

(9) قبض کشا ہے (10) جسم کی خشکی اور آنتوں کی خشکی کو دور کرتا ہے (11) بالوں کے لیے مفید ہے۔ بادام کا تیل بالوں کو مضبوط اور لمبا کرتا ہے۔ انشاء اللہ (12) دل اور دماغ کے پٹھوں کو مضبوط بناتا ہے (13) پسے ہوئے بادام اور شہد کے استعمال سے جسم کو طاقت اور مضبوطی فراہم ہوتی ہے (14) زبان کا تو تلاپن دور کرتا ہے (15) جسم کو توانا کرتا ہے اس میں روغنیاں وافر مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ انشاء اللہ

تمرین

(1) کیا بادام نظر کو تیز کرتا ہے؟ (2) بادام کا مزاج کیا ہے؟ (3) کیا بادام قبض کشا ہے؟ (4) کیا بادام جسم اور آنتوں کی خشکی کو دور کرتا ہے؟ (5) کیا بادام کا تیل بالوں کو مضبوط اور لمبا کرتا ہے؟ (6) پھل کھانے کے بعد کیا پڑھیں؟



22.....کاجو کی نعمت

اردو	عربی	انگلش	انگلش تلفظ
کاجو	الکاشو	CASHEW	کاشیو

پیارے بچو! کاجو اللہ تبارک و تعالیٰ کی عظیم نعمت ہے۔ کاجو دوسرے ڈرائی فروٹس میں سب مہنگا ہے۔ کاجو ذائقے اور غذائیت سے بھرپور ہوتا ہے۔

کاجو کا مزاج: گرم ہوتا ہے۔ طب نبوی ﷺ کی روشنی میں کاجو کے ساتھ ٹھنڈی چیز بھی استعمال کرنی چاہئے۔ کاجو کے فوائد: (1) گردوں اور معدے کو مضبوط بناتا ہے (2) کاجو کا تیل کوڑھ پن سے پیدا ہونے والے سن پن کو مٹاتا ہے۔ انشاء اللہ (3) درد، ورم کے لیے فائدہ مند ہے (4) دماغی اعصابی کمزوری میں مفید ہے (5) قوت حافظہ بڑھاتا ہے (6) دل کو قوی بناتا ہے (7) جسم کو توانا اور فربہ بناتا ہے۔ انشاء اللہ

تمرین

(1) کیا کاجو درد، ورم کے لیے فائدہ مند ہے؟ (2) کیا کاجو دماغی اعصابی کمزوری میں مفید ہے؟ (3) کیا کاجو قوت حافظہ بڑھاتا ہے؟ (4) پھل کھانے سے پہلے کیا پڑھنا چاہئے؟



23..... ناریل کی نعمت

اردو	عربی	انگلش	انگلش تلفظ
ناریل	نَارِجِيل / جَوَزْ هِنْدِي	COCONUT	کوکونٹ / ناریل

پیارے بچو! ناریل اللہ تبارک و تعالیٰ کی عظیم نعمت ہے۔ ناریل کچا اور پکا دونوں صورتوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ ناریل میں وافر مقدار میں تیل موجود ہوتا ہے۔ ناریل میں پروٹین، روغن اور کاربوہائیڈریٹس موجود ہوتے ہیں۔ ناریل کا مزاج: کچا ناریل ٹھنڈا اور خشک ناریل گرم ہوتا ہے۔

ناریل کے فوائد: (1) ناریل طاقت دیتا ہے، جسم کو توانا رکھتا ہے، صافی خون پیدا کرتا ہے، (2) ناریل نظرتیز کرتا ہے (3) ناریل فالج، درد اور کمردرد میں مفید ہے۔ انشاء اللہ (4) ناریل گردوں اور مثانے کی بیماریوں کو روکتا ہے (5) ناریل پیشاب کی تکالیف، جلن وغیرہ کا خاتمہ کرتا ہے۔ انشاء اللہ (6) ناریل پیشاب کے امراض میں مفید ہے۔ (7) ناریل کا تیل خارش اور چنبل کے لیے مفید ہے۔ انشاء اللہ

(8) ناریل کا تیل بالوں کے لیے مفید ہے (9) ناریل قوت مدافعت، طاقت اور ہمت پیدا کرتا ہے (10) ناریل کا تیل یا ناریل گنجا پن دور کرتا ہے (11) کچے ناریل کا پانی گلے کی خارش دور کرتا ہے۔ انشاء اللہ (12) ناریل معدے اور آنتوں کے لیے مفید ہے (13) ناریل عضلات کو قوی بناتا ہے (14) ناریل گردے اور مثانے کی کمزوری دور کرتا ہے۔

تمرین

(1) کیا ناریل فالج، درد اور کمردرد میں مفید ہے؟ (2) کیا ناریل گردوں اور مثانے کی بیماریوں کو روکتا ہے؟ (3) کیا ناریل پیشاب کی تکالیف، جلن وغیرہ کا خاتمہ کرتا ہے۔ انشاء اللہ (4) کیا ناریل پیشاب کے امراض میں مفید ہے؟ (5) کیا ناریل کا تیل خارش اور چنبل کے لیے مفید ہے؟

24..... اخروٹ کی نعمت

اردو	عربی	انگلش	انگلش تلفظ
اخروٹ	الْجَوْزُ	WALNUTS	ولنٹس

پیارے بچو! اخروٹ اللہ تبارک و تعالیٰ کی عظیم نعمت ہے۔ اخروٹ غذائی اجزاء سے بھی مالا مال ہے۔ اخروٹ بیکری کی مصنوعات بنانے میں استعمال کیا جاتا ہے۔

اخروٹ کا مزاج: گرم ہوتا ہے۔ طب نبوی ﷺ کی روشنی میں اخروٹ کے ساتھ ٹھنڈی چیز بھی استعمال کرنی چاہئے۔
 اخروٹ کے فوائد: (1) اخروٹ گرمی اور طاقت فراہم کرتا ہے (2) اخروٹ قبض کشا ہے۔ انشاء اللہ (3) اخروٹ غذاء ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے (4) اخروٹ آنتوں میں طاقت پیدا کرتا ہے۔ انشاء اللہ (5) اخروٹ دانتوں اور مسوڑھوں کو مضبوط بناتا ہے (6) اخروٹ کینسر اور دل کے امراض کو کنٹرول کرتا ہے (7) اخروٹ جسم سے فاسد مادوں کو رفع کرتا ہے۔ انشاء اللہ

(8) اخروٹ دماغ کو بہت طاقت دیتا ہے (9) حافظہ بڑھاتا ہے (10) اخروٹ کے کھانے سے اور اس کے تیل کو بالوں پر لگانے سے بالوں کی سیاہی قائم رہتی ہے (11) اخروٹ کا چھلکا جلا کر اس راکھ میں نمک ملا کر منجن بنا کر استعمال کرنے سے دانت مضبوط اور سفید ہوتے ہیں (12) اخروٹ کے درخت کی چھال سے دانت خوب صاف اور مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں اور بازار میں اخروٹ کی چھال دنداسہ کے نام سے ملتی ہے۔

تمرین

(1) اخروٹ کا مزاج کیا ہے؟ (2) کیا اخروٹ غذاء ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے؟ (3) کیا اخروٹ آنتوں میں طاقت پیدا کرتا ہے؟ (4) کیا اخروٹ دانتوں اور مسوڑھوں کو مضبوط بناتا ہے؟ (5) کیا اخروٹ کینسر اور دل کے امراض کو کنٹرول کرتا ہے؟

25..... مونگ پھلی کی نعمت

اردو	عربی	انگلش	انگلش تلفظ
مونگ پھلی	الْفُولُ السَّوْدَانِي	PEANUT	پینٹ

پیارے بچو! مونگ پھلی اللہ تبارک و تعالیٰ کی عظیم نعمت ہے۔ مونگ پھلی کو سستا بادام کہا جاتا ہے۔

مونگ پھلی کا مزاج: گرم ہوتا ہے۔ طب نبوی ﷺ کی روشنی میں مونگ پھلی کے ساتھ ٹھنڈی چیز بھی استعمال کرنی چاہئے۔

مونگ پھلی کے فوائد: (1) مونگ پھلی اعصابی کمزوری دور کرتی ہے (2) مونگ پھلی جسمانی چستی اور پھرتی پیدا کرتی ہے (3) مونگ پھلی جسم میں طاقت پیدا کر کے جسم کو توانا بناتی ہے۔ انشاء اللہ (4) مونگ پھلی دماغ کو تیز اور چست کرتی ہے (5) مونگ پھلی جسم میں قوت مدافعت پیدا کرتی ہے (6) مونگ پھلی جسمانی خشکی دور کرتی ہے (7) مونگ پھلی کا تیل خشکی، سکری میں فائدہ مند ہے۔ انشاء اللہ (8) مونگ پھلی کا تیل بالوں کو مضبوط اور لمبا کرتا ہے (9) مونگ پھلی کھانے سے دانتوں کی ورزش ہوتی ہے (10) مونگ پھلی سے دانت اور مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں۔ انشاء اللہ

تمرین

(1) کیا مونگ پھلی جسمانی چستی اور پھرتی پیدا کرتی ہے؟ (2) کیا مونگ پھلی جسم میں طاقت پیدا کر کے جسم کو توانا بناتی ہے؟ (3) کیا مونگ پھلی دماغ کو تیز اور چست کرتی ہے؟ (4) کیا مونگ پھلی جسم میں قوت مدافعت پیدا کرتی ہے؟ (5) کیا مونگ پھلی جسمانی خشکی دور کرتی ہے؟ (6) کیا پھل کھانے میں کسی اور کو بھی شریک کرنا چاہئے؟



26.....چلغوزہ کی نعمت

اردو	عربی	انگلش	انگلش تلفظ
چلغوزہ	ثَمَرُ الصَّنَوْبَر	PINUS	پائنس

پیارے بچو! چلغوزہ اللہ تبارک و تعالیٰ کی عظیم نعمت ہے۔ چلغوزہ ایک لذیذ اور شیریں ڈرائی فروٹ ہے۔

چلغوزے کا مزاج: گرم اور تر

چلغوزے کے فوائد: (1) چلغوزہ پرانی کھانسی میں فائدہ مند ہے (2) چلغوزہ گردے اور مثانے کو طاقت دیتا ہے (3) چلغوزہ فالج، لقوہ، کمر اور جوڑوں کے درد میں فائدہ مند ہے۔ انشاء اللہ (4) چلغوزہ شہد اور دودھ کے ساتھ کھانے سے جسم کو تندرست و توانا کرتا ہے۔ انشاء اللہ (5) چلغوزہ بھوک بڑھاتا ہے۔ شہد کے ساتھ اس کا استعمال اور بھی فائدہ مند ہے (6) چلغوزہ کالی کھانسی اور دمہ میں فائدہ مند ہے۔ انشاء اللہ (7) چلغوزہ گردے اور مثانے کی کمزوری میں مفید ہے (8) چلغوزہ پیتہ کی پتھری میں مفید ہے۔

تمرین

(1) چلغوزے کا مزاج کیا ہے؟ (2) کیا چلغوزہ گردے اور مثانے کو طاقت دیتا ہے؟ (3) کیا چلغوزہ فالج، لقوہ، کمر اور جوڑوں کے درد میں فائدہ مند ہے؟ (4) کیا چلغوزہ بھوک بڑھاتا ہے؟
فائدہ: (1) پھل کھانے سے پہلے بسم اللہ الرحمن الرحیم پڑھیں (3) پھل کھانے میں کسی اور کو بھی شریک کریں مثلاً: امی، ابو، بھائی، بہن اور کسی مہمان وغیرہ کو (4) پھل کھاتے وقت سوچیں کہ جنت کے پھل کیسے ہوں گے (5) پھل کھانے کے بعد الحمد للہ پڑھیں۔



27..... پستہ کی نعمت

اردو	عربی	انگلش	انگلش تلفظ
پستہ	فُسْتُقْ	PISTACHIO	پستاشو

پیارے بچو! پستہ اللہ تبارک و تعالیٰ کی عظیم نعمت ہے۔ پستہ ایک لذیذ اور شیریں ڈرائی فروٹ ہے۔ پستہ سبز رنگ کا ہوتا ہے جو کہ طاقت اور غذائیت کے لحاظ سے بھرپور ہوتا ہے۔

پستہ کا مزاج: گرم ہوتا ہے۔ طب نبوی ﷺ کی روشنی میں پستہ کے ساتھ ٹھنڈی چیز بھی استعمال کرنی چاہئے۔
پستہ کے فوائد: (1) پستہ دل و دماغ کی کمزوری کو دور کرتا ہے۔ (2) پستہ آنٹوں کو فوری قوت دیتا ہے، بدن کو توانا بناتا ہے (3) پستہ قوت حافظہ تیز کرتا ہے۔ انشاء اللہ (4) پستہ دل، گردوں اور پٹھوں کے لئے بہترین ٹانک ہے۔ انشاء اللہ (5) پستہ کھانسی میں بلغم خارج کرتا ہے، خون پیدا کرتا ہے۔ انشاء اللہ (6) پستہ گردے اور معدے کو قوی کرتا ہے (7) پستہ دل کی دھڑکن کو متوازن رکھتا ہے (8) پستہ چہرے پر تازگی اور نکھار لاتا ہے۔

تمرین

(1) کیا پستہ قوت حافظہ تیز کرتا ہے؟ (2) کیا پھل کو دھو کر کھانا چاہئے؟ (3) کیا پستہ کھانسی میں بلغم خارج کرتا ہے، خون پیدا کرتا ہے؟ (4) کیا پستہ گردے اور معدے کو قوی کرتا ہے؟ (5) کیا پستہ دل کی دھڑکن کو متوازن رکھتا ہے؟

فائدہ: (1) پھل کھانے سے پہلے بسم اللہ الرحمن الرحیم پڑھیں (3) پھل کھانے میں کسی اور کو بھی شریک کریں مثلاً: امی، ابو، بھائی، بہن اور کسی مہمان وغیرہ کو (4) پھل کھاتے وقت سوچیں کہ جنت کے پھل کیسے ہوں گے (5) پھل کھانے کے بعد الحمد للہ پڑھیں۔



28.....خشک انجیر کی نعمت

اردو	عربی	انگلش	انگلش تلفظ
انجیر	تین	FIG	فگ

پیارے بچو! انجیر اللہ تبارک و تعالیٰ کی عظیم نعمت ہے۔ انجیر کا ذکر قرآن مجید میں بھی آیا ہے۔ انجیر میں غذائیت بہت زیادہ ہوتی ہے۔

انجیر کا مزاج: گرم ہوتا ہے۔ طب نبوی ﷺ کی روشنی میں انجیر کے ساتھ ٹھنڈی چیز استعمال کرنی چاہئے۔

انجیر کے فوائد: (1) انجیر جگر کی اصلاح کرتا ہے (2) انجیر قبض کشا ہے (3) انجیر جگر اور معدے کی گرمی کو نکالتا ہے (4) انجیر گردوں اور پتے کی پتھری کو نکالتا ہے۔ انشاء اللہ (5) انجیر دماغی کمزوری کو دور کرتا ہے (6) انجیر کمر درد میں کافی مفید ہے (7) انجیر جلدی امراض میں کافی فائدہ مند ہے (8) انجیر پیٹ کے امراض، گیس اور بد ہضمی کے لیے مفید ہے۔ انشاء اللہ (9) انجیر ہپاٹائٹس کے مریضوں کے لیے بہترین پھل ہے (10) انجیر فالٹو جی کم کرتا ہے (11) انجیر بواسیر کا خاتمہ کرتا ہے (12) انجیر دانتوں اور پٹھوں کے لیے مفید ہے۔ انشاء اللہ

فائدہ: (1) پھل کھانے سے پہلے بسم اللہ الرحمن الرحیم پڑھیں (3) پھل کھانے میں کسی اور کو بھی شریک کریں مثلاً: امی، ابو، بھائی، بہن اور کسی مہمان وغیرہ کو (4) پھل کھاتے وقت سوچیں کہ جنت کے پھل کیسے ہوں گے (5) پھل کھانے کے بعد الحمد للہ پڑھیں۔

تمرین

(1) کیا انجیر جگر اور معدے کی گرمی کو نکالتا ہے؟ (2) کیا انجیر گردوں اور پتے کی پتھری کو نکالتا ہے؟ (3) کیا انجیر دماغی کمزوری کو دور کرتا ہے؟ (4) کیا انجیر کمر درد میں کافی مفید ہے؟ (5) کیا انجیر جلدی امراض میں کافی فائدہ مند ہے؟ (6) کیا انجیر پیٹ کے امراض، گیس اور بد ہضمی کے لیے مفید ہے؟ (7) کیا انجیر ہپاٹائٹس کے مریضوں کے لیے بہترین پھل ہے؟

29..... خشک شہتوت کی نعمت

اردو	عربی	انگلش	انگلش تلفظ
شہتوت	توت	MULBERRY	ملبری

پیارے بچو! شہتوت اللہ تبارک و تعالیٰ کی عظیم نعمت ہے۔ شہتوت میں بہت سارے ضروری اجزائے غذائیہ ہیں جو انسان کے جسم کے لیے بہت ہی فائدہ مند ہیں۔ شہتوت میں وٹامن سی اور وٹامن ڈی موجود ہوتے ہیں۔ خشک شہتوت بھی غذائی اعتبار سے مالا مال ہے۔ خشک شہتوت کھانے سے طبیعت میں نرمی و سکون آتا ہے۔ شہتوت میں پروٹین، حرارے اور نشاستہ موجود ہوتا ہے۔

خشک شہتوت کا مزاج: گرم خشک ہے۔ طب نبوی ﷺ کی روشنی میں شہتوت کے ساتھ ٹھنڈی چیز کا استعمال کرنا چاہئے۔

شہتوت کے فوائد: (1) شہتوت دودھ پلانے والی عورتوں کے لیے مفید ہے (2) شہتوت سے دودھ میں اضافہ ہوتا ہے (3) شہتوت سردی کے لیے مفید ہے۔ انشاء اللہ (4) شہتوت جسم کو فرہ کرتا ہے (5) شہتوت آنٹوں کی خشکی کو کم کرتا ہے (6) شہتوت گلے کی سوزش اور گلے کے تمام امراض میں مفید ہے (7) شہتوت بھوک لگاتا ہے (8) شہتوت پیاس کی شدت کو کم کرتا ہے (9) شہتوت اعصابی کمزوری کو دور کرتا ہے۔ انشاء اللہ (10) شہتوت پھیپھڑوں سے بلغم نکالتا ہے (11) شہتوت بلغمی اور خشک کھانسی میں مفید ہے (12) شہتوت دمہ کے مریضوں کے لیے مفید ہے۔ انشاء اللہ

تمرین

(1) کیا شہتوت سے دودھ میں اضافہ ہوتا ہے؟ (2) کیا شہتوت سردی کے لیے مفید ہے؟ (3) کیا شہتوت جسم کو فرہ کرتا ہے؟ (4) کیا شہتوت آنٹوں کی خشکی کو کم کرتا ہے؟ (5) کیا شہتوت گلے کی سوزش میں مفید ہے؟ (6) کیا شہتوت بھوک لگاتا ہے؟ (7) شہتوت کا مزاج کیسا ہے؟

30..... خشک آلو بخارا کی نعمت

اردو	عربی	انگلش	انگلش تلفظ
آلو بخارا	بَرْقُوقُ / دُرَّاقُ	PLUM	پلم

پیارے بچو! آلو بخارا ذائقے اور غذائیت سے بھرپور پھل ہے اس میں وٹامن اے، وٹامن ڈی، وٹامن سی، رابو فلاوین، نشاستہ، کیشیم، فولاد، فاسفورس، پروٹین موجود ہوتی ہے اور یہ تمام چیزیں انسان کے جسم کی ضرورتیں ہیں۔ پیارے بچو! خشک آلو بخارا بھی بہت فائدہ مند ہے اس میں بے پناہ طاقت اللہ رب العزت نے رکھی ہے۔

پیارے بچو! امریکہ، جرمنی، جاپان اور چائنے کے سارے کے سارے سائنسدان مل کر ایک آلو بخارا نہیں بنا سکے اللہ تبارک و تعالیٰ کتنی قدرت والے ہیں کہ آلو بخارے کی سوکے قریب اقسام بنادیں۔

آلو بخارے کا مزاج: اس کا مزاج ٹھنڈا اور تر ہے اس لئے آلو بخارے کے ساتھ گرم خشک چیز استعمال کرنی چاہئے۔

آلو بخارے کے فوائد: (1) آلو بخارا گرمی اور پیاس کی شدت کو کم کرتا ہے (2) آلو بخارا یرقان کے مریضوں کے لیے مفید ہے (3) آلو بخارے کا شربت گرمیوں میں مریضوں کو دیا جائے تو یرقان میں افاقہ ہوگا۔ انشاء اللہ (4) آلو بخارا معدہ، ہاتھ، پاؤں اور جگر کی گرمی دور کرتا ہے (5) آلو بخارا شوگر کے مریضوں کے لیے مفید ہے (6) آلو بخارا جسمانی تھکاوٹ، لاغر پن، لو لگ جانے کی صورت میں بہترین ہے (7) آلو بخارا پیشاب کی رکاوٹ کو دور کرتا ہے (8) آلو بخارا پیشاب کی جلن دور کرتا ہے۔ انشاء اللہ

فائدہ: (1) پھل کھانے سے پہلے بسم اللہ الرحمن الرحیم پڑھیں (2) پھل کھانے میں کسی اور کو بھی شریک کریں مثلاً: امی، ابو، بھائی، بہن اور کسی مہمان وغیرہ کو (3) پھل کھاتے وقت سوچیں کہ جنت کے پھل کیسے ہوں گے (4) پھل کھانے کے بعد الحمد للہ پڑھیں۔

تمرین

- (1) کیا آلو بخارا گرمی اور پیاس کی شدت کو کم کرتا ہے؟ (2) کیا آلو بخارا یرقان کے مریضوں کے لیے مفید ہے؟ (3) کیا آلو بخارے کا شربت گرمیوں میں مریضوں کو دیا جائے تو یرقان میں افاقہ ہوگا؟ (4) کیا آلو بخارا معدے، ہاتھوں، پاؤں اور جگر کی گرمی دور کرتا ہے؟ (5) پھل کھانے سے پہلے کیا پڑھنا چاہئے؟ (6) پھل کھانے کے بعد کیا پڑھنا چاہئے؟



۲۵ مولا (السر) ۱۴۳۸ھ

محمد نیاز